

グループワークのまとめ

R6.3.14 (木)

1. スポーツをしたいと思うのはどんな時か

(したいと思う時)

- ・汗をかきたい時
- ・体がコリ固まっている時
- ・リフレッシュしたい時
- ・ストレスが溜まった時
- ・心がもやもやしている時
- ・人が頑張っている姿を見た時
- ・スポーツしている姿を見た時
(オリ・パラやプロスポーツ等)
- ・人とのつながりを作りたい時 (同じ考えの人とやりたい)
- ・(マラソン大会など)目標がある時
- ・経験したことないことをしたい時
- ・お酒を飲む前
- ・人間ドックを受ける前
- ・最近食べ過ぎたと思う時
- ・時間に余裕のある時
(仕事前や隙間時間)
- ・天気の良い時

(したいと思わない時)

- ・疲れている時
- ・体調が優れない時
- ・オーバーワークな時
- ・二日酔いの時
- ・体が重いと感じる時
- ・挫折した時
- ・気分がのらない時
- ・特にない
(いつもしたい!)
- ・雨が降っている時
- ・暑い時
- ・寒い時
- ・花粉がひどい時

2. スポーツをしたくてもできないのはどんな時か

- ・忙しい、時間がない時 (仕事・家事・育児)
- ・雨が降っている時
- ・スポーツをする場所がない時
- ・一緒にスポーツをする仲間がいない時
- ・スポーツの仕方がわからない時 (相談窓口がわからない)
- ・疲れていたり、体力や気力に余裕がない時
- ・気持ちが向かない時
- ・経済的に厳しい時
- ・そもそも習慣的にしたくない

市民が日常生活にスポーツを取り入れるために、どのようなことを行えばよいか

3. 様々なアイデアを出してください (具体的でなく、抽象的なものもOK)

<抽象的なアイデア>

- ・手軽にできる
- ・仲間と楽しめる
- ・幼児 (就園前) 向けの教室
- ・スポーツに関する情報が行き届いていない
- ・参加しやすい場所、各区でやって欲しい
- ・ハードルが低くて、家族で参加できるものがある
- ・目標となるような小さな大会があるといい
- ・保健師の保健指導
- ・市内の大会開催を増やし、部活の数を増やす
- ・プールの利用料を無料にする
- ・スポーツをやることのイメージのハードルを下げる (生きているだけで周りに運動があふれている)
- ・その人にとって取り組みやすいスポーツを見つけてもらう (気軽にできるものがよい)
- ・子育て中の方に、バスから歩きに変えるきっかけを作るのが難しい (大変じゃないということが伝わらない)
- ・静岡マラソンなどで、子どもがスポーツを頑張っている人を見ることができるといい機会を作る
- ・これまでのイベントの反省を踏まえ、継続したイベントを開催する (毎年恒例にする)
- ・NY子どもマラソンのみんな「1番」Tシャツのよう、子どもの体験を大切にする
- ・日常生活の中に手軽に取り入れられるものに取り組んでいく
- ・民家の中を走るコースを設定し、身近に感じてもらう (トライアスロンの競技人口増加)
- ・スポーツは力を持っていて、その力で別の課題を解決できる
- (スポーツ×〇〇〇) → 漁業、農業、ゴミ拾い
- ・ちょこZAPの増加を参考 (5分でもOK、着替えなくてもOK)
- ・スポーツを就業時間内に取組む、市からのインセンティブを与える
- ・隙間時間でもできる
- ・ご褒美がある
- ・情報発信のしかた
- ・LINEで発信、申込みできるようにする
- ・子どもや親子など、ターゲットを絞る
- ・子どものところにスポーツに触れるとよい
- ・生活の中に目につく形で軽運動を紹介する
- ・運動したくない人に「しろ」と言ってもやらない
- ・朝活でイメージアップ (ラジオ体操等)
- ・駅のような人との集まる場所にジム

裏面に続く

- ①シニアを対象に針やお灸などの要素を組み合わせた無料で参加できるイベントを開催（月1回程度・単発）
- ②スポーツのポータルサイトを整備し、運動したい時にどこで何をやっているのか簡単に調べられるようにする
- ③有名なスポーツ選手を呼んだイベントを開催し、子どもの心に響かせる
- ④夜にウォーキングしたい人がウォーキングしやすいよう、コースに街灯をたくさんつける
- ⑤子育て支援センターで託児して、ママたちがヨガができるようにする
- ⑥障がいを持った子どもに自身の体力や適性を知ってもらうため、体力測定の場にバスケットや陸上の体験場を設ける
- ⑦スポーツをやりたくてもできない障がい者や高齢者に対し、SNS等で情報を発信するだけでなく、ZOOMなどの双方向でやり取りができる発信を行う
- ⑧スポーツをやりたがらない子どもの興味を引くため、他の好きなものとスポーツを結び付けることでスポーツに興味を持ってもらう（電車が好きな子どもには、駅から駅の間を歩く）
- ⑨市役所の窓口や空きスペースで、待ち時間にちょこっと運動ができるものを設置する
（例：ダンベルなどのトレーニング器具）
- ⑩プロの試合を観た後、すぐにスポーツをできるような環境を作る（観たら、やらなくても応援に行きたい）
- ⑪スポーツ×防災の取組
 - ・命を守るための行動とスポーツを兼ねる（バケツリレーや避難所への徒歩移動、担架で人を運ぶ等）
 - ・スポーツを通じて災害時に必要な情報を発信することで、防災訓練が防災レクリエーションになる
- ⑫スポーツをすることに「ご褒美」をつける
 - ・スマートフォンのアプリを用いて、健康づくりの取組をポイントとした「健康マイレージ」を実施し、ポイントに応じてスポーツ観戦のチケットをはじめとしたプレゼントを贈呈（袋井市で実施されている事業を参考に）
 - ・（名古屋ウィメンズマラソンでは）ゴールにタキシードを着たイケメンが待ってる、参加賞でアクセサリ贈呈
 - ・（ディズニーワールドマラソンでは）限定品のオリジナルメダルを参加賞として贈呈
- ⑬月替わりのスポーツイベント開催
 - ・月1回、様々な種目のスポーツイベントを開催することで、スポーツを広く知ってもらうとともに、好きなスポーツを見つけるきっかけを作る（いろいろな種目が連携しながら）
→協会に登録しないと出れないスポーツではなく、マラソンのような誰でもできるもの
- ⑭企業レベルでの取り組み（楽天本社では）
 - ・社内にスポーツジムを整備、レンタル用品も完備
 - ・3食基本無料のカフェテリアもあり、充実した福利厚生により仕事の効率がUP

4. ワークショップ後の意見（欠席委員からの意見も含む）

- グループワークで出たアイディアの中では、以下のアイディアが実現可能で効果が見込められると思われる
 - ・スポーツに関する情報発信の充実
 - ・家族で参加できるスポーツイベント企画
 - ・企業と連携した取組（就業時間中にスポーツに取組む企業を公募、インセンティブ付与）
 - ・多くに人が集まる駅構内や市役所窓口を活用
- ターゲットを絞る、日常生活の中に組み込む、やって楽しい、やって得をする、が重要だと考える。
- ターゲットを「子ども」にすることで、その保護者や家族への影響が大きく、波及効果を期待できると思う。
 子どもの日常に組み込むとすれば、学校の授業（体育の授業でプロスポーツ選手が基礎を教えてくれる、道徳の授業でプロスポーツ選手が努力の経験談を語ってくれる等）や、授業を通してプロの人材と触れ合うことで興味関心が湧き、その時にそのスポーツに応じたスポーツイベントのチラシ等を配付すれば家庭に帰ってから子どもが「行ってみたい!」と言い、休日に家族で参加するという流れができるのではないかと。
 →参加したイベントではポイントが貯まって継続的に参加したくなるようにしたり、非売品の参加証がもらえたりしたらお得なのでは。
- 学校では教育活動の中で「子どもに本物と触れ合わせたい」という場面がたくさんあるが、コロナの影響でそういった機会が一気になくなった。授業で活用できる人材や企画が一覧になったものがあり、そこから申し込みができたとしても便利だと思う。SNSを活用して、そのようなことができれば、子どもの日常からスポーツの輪が大人へも広がり、スポーツに触れる機会が増えると思う。
- ④と⑫の意見から、次のような意見が浮かんた。
 - 「目的（健康の為に体を動かす）と結果（どれだけ運動できたか）を可視化する」
 - ・スマホの歩数計と連動してポイントが貯まるシステムを構築し、コンビニ等でポイントが使えるようにする。（静岡市のLINEで友達登録することで参加できるようにする）
 - ・目的意識（健康）を明確にしてウォーキングやランニングをする人は継続すると思うが、「運動はした方がいいとわかっているけど・・・」、という意味が弱い方に向けた取組みをする。
 →駅の地下道や市街の案内に消費カロリーやそこ迄の距離を記載する。
 （表示には二次元コードも加え、体重別消費カロリーなどの細かい情報を提供する）